

# «Personal Health Coaching leitet ein Umdenken im Gesundheitswesen ein»

Im August startet der CAS Personal Health Coaching an der Universität Basel bereits zum dritten Mal. Studiengangleiter Prof. Dr. Lukas Zahner und Jan-Niklas Kreppke, Doktorand und Personal Health Coach, erzählen, was sich hinter dem neuen Berufsfeld verbirgt und weshalb die Gesundheitsbranche vor einem Wandel steht.

**Prof. Dr. Lukas Zahner**  
Studiengangleiter



**Jan-Niklas Kreppke**  
Doktorand und  
Personal Health Coach



## Worum geht es beim Personal Health Coaching?

*Zahner:* Personal Health Coaching basiert auf einem holistischen Ansatz. Im Zentrum steht der Mensch in seiner persönlichen Lebenssituation, seine physische sowie psychische Gesundheit. Basierend auf einer Analyse dieser Lebens- und Gesundheitssituation erarbeitet der Coach mit seinen Klient:innen eine individuelle Strategie mit konkreten Massnahmen zur Gesundheitsförderung. Je nach persönlicher Zielsetzung basieren die Interventionsmassnahmen auf einer Bewegungsförderung, allenfalls stehen die Bereiche Ernährung und/oder Mental Health im Fokus. Das langfristige Ziel ist stets eine nachhaltige Lebensstiländerung. Die Klient:innen werden jedoch nur so lange begleitet, bis sie das für sie individuell Passende gefunden haben.

*Kreppke:* Die Methode soll ärztliche Beratung, Physiotherapie, psychologische Massnahmen, Ernährungsberatung oder medikamentöse Behandlung jedoch nicht ersetzen, sondern ergänzen, oder sogar

präventiv eingesetzt werden, damit diese Massnahmen erst gar nicht notwendig werden.

## Das Gesundheitswesen ist aktuell von einem Paradigmenwechsel geprägt. Inwiefern spielte dies eine wichtige Rolle bei der Entstehung des neuen CAS?

*Zahner:* Viele Fachpersonen sind sich einig, dass wir uns das heutige Gesundheitswesen nicht mehr lange leisten können. Es braucht einen Paradigmenwechsel. Über 97 Prozent der gesamten Gesundheitsausgaben unseres Landes gehen zu Lasten der Reparaturmedizin. Der Prävention soll zukünftig eine viel stärkere Bedeutung zukommen. Menschen, die eigenverantwortlich etwas für ihre Gesundheit tun wollen, sollten unterstützt werden. Die Forschung zeigt uns den Weg, beispielsweise können durch Bewegungsförderung, Ernährungsumstellung oder Stärkung der mentalen Gesundheit viele Krankheiten positiv beeinflusst oder gar verhindert werden. Daten des BAG zeigen jedoch auf, dass mehr als die Hälfte der Schweizer Bevölkerung über eine zu geringe Gesundheitskompetenz verfügt. Es braucht Fachleute, die den Menschen in seiner Gesundheitskompetenz fördern und individuell unterstützen können – genau hier setzt das Personal Health Coaching an. Nachweislich bringt dieser persönlich orientierte Ansatz die grössten Erfolge im Bereich von Lebensstiländerungen und darum geht es im zukünftigen Gesundheitswesen. Diese Überlegungen führten zur Entstehung des neuen CAS.

## An wen richtet sich der CAS?

*Zahner:* Personal Health Coaches sollten in der Lage sein, mit Mediziner:innen über Gesundheitsthemen auf Augenhöhe zu kommunizieren. Daher müssen die Teilnehmenden über eine dreijährige Grundausbildung in den Bereich Bewegung, Ernährung oder Psychologie verfügen. Fachpersonen aus den beiden letztgenannten

Bereichen müssen eine zusätzliche Aus- oder Weiterbildung im Bereich Bewegung nachweisen können.

## Welche Themen stehen im Fokus des CAS?

*Kreppke:* Erforschte Behavior-Change-Techniken bilden das Grundgerüst. Es wird vermittelt, wie man diese Tools richtig anwendet. Einige Beispiele sind die gemeinsame Zielsetzung, die Erstellung eines Handlungsplans, das Erkennen von Barrieren, die Feedbackkultur und das Angebot sozialer Unterstützung. Die Teilnehmenden lernen auch, wie sie eine Beziehung zu den Klient:innen aufbauen können – ein entscheidender Faktor für den Erfolg des Coachings.

*Zahner:* Weiter werden nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) behandelt. Nach Angaben der WHO könnte etwa die Hälfte aller Fälle durch sinnvolle Prävention verhindert werden, wodurch Milliarden eingespart werden könnten. Die Teilnehmenden erfahren, welche Best-Practice-Modelle zur Beeinflussung von NCDs nach dem aktuellen Forschungsstand existieren. Dann geht es aus der Theorie in die Praxis. Man coacht zwei Personen, um zu lernen, wie man den Gesundheitszustand einer Person analysiert, die Resultate interpretiert und eine Intervention in gegenseitiger Absprache einleitet.

## Welche Aspekte machen diesen CAS zu einem wertvollen, zukunftsorientierten Lehrgang?

*Zahner:* Der Glaube, ein neues Berufsfeld entwickeln zu können. Immer mehr Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich stellen fest, dass ihnen Tools fehlen, die tieferliegenden Probleme ihrer Patient:innen zu erkennen, um sie zu einer Verhaltensänderung bewegen zu können.

*Kreppke:* Deshalb schätzen es die Teilnehmenden, dass sie nach Abschluss nicht nur als Coach arbeiten,

sondern ihr Wissen auch ergänzend in ihrem bisherigen Berufsfeld breit anwenden können.

## Wie schätzen Sie die Zukunft im Hinblick auf die Gesundheitsförderung ein?

*Zahner:* Wie andere Fachpersonen sind auch wir der Meinung, dass das Gesundheitssystem ohne die Umsetzung neuer Ansätze an die Wand fahren wird. Die beinahe ausschliesslich positiven Rückmeldungen unserer Klient:innen als auch eigene Studienergebnisse bestärken uns in der Überzeugung, dass Personal Health Coaching funktioniert und in Zukunft einen grossen Stellenwert haben wird. Insofern tragen wir zu diesem Paradigmenwechsel bei.

Davon sind inzwischen auch 16 Krankenversicherer in der Schweiz überzeugt. Sie haben erkannt: Wer mehr Geld in die Prävention investiert, spart später nicht nur Therapiekosten, sondern erhöht auch die Kundentreue. Diese Entwicklung spiegelt sich auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement wider. Immer mehr Unternehmen setzen auf die Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeitenden, was wiederum die Wertschätzung fördert.

Mehr Informationen unter  
[phc.weiterbildung.unibas.ch](https://phc.weiterbildung.unibas.ch)

